四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

雲笈七籤卷五十八

詳校官監察御史臣邱庭澍

檢討臣何思鈞覆勘

總校官庶吉士臣倉聖脉

校對官中書臣金光悌

謄録監生臣秦朴

雲笈七籤卷五十七

宋 張君房 撰

諸家氣法

服氣精義論 天台白雲撰

夫氣者道之幾微也幾而動之微而用之乃生一焉故混元全乎太易夫一者道之冲凝也冲而化之凝而造之乃生二焉故天地分乎太極是以形體立焉萬物與之同稟精神著焉萬物與之齊受在物之形惟人為正

在象之精惟人為靈並乾坤居三才之位合陰陽當五行之秀故能通玄降聖鍊質登仙隱景入虛無之心至妙得登仙之法所學多途至妙之至其歸一揆或霄飛丹液藥效升騰或齋戒存修功成羽化然金石之藥侯資費而難求習學之功歷歲年而彌遠若乃為之速效專之尅成與虛無合其道與神靈合其德者其惟氣乎

黄帝曰食穀者知而夭食氣者神而壽不食者不死真人曰夫可久於其道者養生也常可與久遊者納氣也

氣全則生存然後能養志養志則合眞然後能久登生氣之域可不勤之哉是知吸引晨霞飡漱風露養精源於五臟導榮衛於百關既祛疾以安形復延和而享壽閉視聽以胎息返衰朽以童顏遠取於天近取於己心閒自適體逸無為欣邈已於百年全浩然於一室就輕舉之諸術眞清虛之雅致歟若兼眞之業鍊化之功則佇雲軺而促期馳羽駕而增遠矣服氣之經頗覽多本或散在諸部或未暢其宗覯之者以不廣致疑習之者

以不究無效故今纂類篇目詳精源流庶螝蛄之兼濟豈龜龍之獨善耶凡九篇如後

五牙論第一

夫形之所全者本於臟腑也神之所安者質於精氣也雖稟形於五神已具其象而體衰氣耗乃致凋敗故須納雲牙而漑液吸霞景以孕靈榮衛保其純和容貌駐其朽謝加以久習成妙積感通神與五老而齊升並九真而列位經文所載以視津途修學所遵自宜詳覈服

真五牙法每以清旦密呪曰經文不言面當各宜向其方平坐握固閉目即叩齒三通而祝中央向四維

東方青牙服食青牙飲以朝鮮祝畢舌料上齒表舐唇漱口滿而嚥之三

南方朱丹服食朱丹飲以丹池祝畢舌料下齒表舐唇漱口滿而嚥之三

中央戊己昴昴太山服食精氣飲以醴泉祝畢舌料上

玄膺取玉水舐唇漱口滿而嚥之三

西方明石服食明石飲以靈液祝畢舌料上齒內舐唇漱口滿而嚥之三

北方玄滋服食玄滋飲以玉飴祝畢舌料下齒內舐唇漱口滿而嚥之三

都數畢以鼻內氣極而徐徐放之令五過已上真道畢矣意謂諸方亦宜納氣各依其數即東方九南方三中央十二西方七北方五　又曰先師益中央醴泉祝曰白石巖巖以出此源泉湧洞以玉漿飲之長生壽命益長永保長壽之法此是靈寶五符經中

法上清經中別有四極雲牙之法其道密秘不可輕言

凡服氣皆先行五牙以通五臟然後依常法乃佳

東方青色入通於肝開竅於目在形為筋

南方赤色入通於心開竅於舌在形為血

中央黃色入通於脾開竅於口在形為肉

西方白色入通於肺開竅於鼻在形為皮

北方黑色入通於腎開竅於耳在形為骨

又肺為五藏之華蓋第一肺居心上對胷有六葉色如

縞映紅脈出於少高左手大指之端內側去爪甲二分許陷者之中心居肺下肝上對鳩尾下一寸色如縞映絳心脈出于中衝左手中指之端去爪甲之二分許陷者之中肝在心下小近後右四葉左三葉色如縞映紺肝脈出於大敦左足大指端乃三毛之中脾正掩臍上近前横覆于胃色如縞映黄脾脈出于隱白左足大指端側去爪甲如韭葉左腎右腎前對臍搏著腰脊色如縞映紫左爲正腎以配五臟右爲命門男以藏精女以繫胞腎脈出爲湧泉左足心陷者之中

凡服五牙之氣者皆冝思入其臟使其液宣通各依所主既可以周流形體亦可以攻療疾病如服青牙者思氣入肝中見青氣氳氳青液融融分明良久乃見足大敦之氣循服而至會於脈中流散諸脈上通於自然次服諸方仍宜以丑後澡漱冠服入別室焚香坐向其方靜慮澄心注想而為之

服氣論第二

夫氣者胎之元也形之本也胎既誕矣而元精既散形

既動矣而本質漸散是故須納氣以凝精保氣以鍊形精滿而神全形休而命延元本既實可以固存耳觀夫萬物未有有氣而無形者未有有形而無氣者攝生之子可不專氣而致柔乎

太清行氣符

欲服氣斷穀先書向王吞之七日吞一三七日止合符三枚皆燒五香左右

凡欲服氣者皆宜先療身疹疾使臟腑宣通肢體安和

縱無舊疹亦須服藥去疾飲量體冷熱服一兩劑瀉湯以通泄腸胃去其積滯吐瀉方在後將息平復訖乃清齋百日敦潔操志其間所食漸去酸鹹減絕滋味得服茯苓蒸暖胡麻等藥預斷穀為佳服氣之始亦不得頓絕其藥食宜日日減藥宜漸漸加氣氣液流通體藏安穩乃可絕諸藥食仍須兼膏餌消潤之藥助之勿食堅澁滓滯冷滑之物久久自覺腸胃虛全無復饑渴消息進退以意自量不可具於此述宜於春秋二時月初三

日後八日前取其一吉日為始先服太清行氣符訖至其日令吞三符訖於靜室東向得早朝景為佳於東壁開一窻令日之光正對卧面此室之東勿令他障隔以子時之後先解髪梳頭數百下便散髪頸後矣初服須如此久後亦不須散髪也燒香勿用薫陸香東向正坐澄心定思叩齒導引其法具後篇又安坐定息乃西首而卧本經皆云東首然面則向西於存息吸引殊為不便牀須厚暖其枕宜令低下與背高下平使頭頸順身平直解身中衣帶令闊展兩手離身三寸仍握固兩

脚相去五六寸且徐吐氣息令調然後想東方初曜之氣共日光合丹於流暉引此景而來至於面前乃以鼻先拔鼻孔中毛初以兩手大指下掌按鼻左右上下動之十數過令通暢微引吸而嚥之久久乃不須引吸但存氣而嚥之其氣自入此便為妙嚥之三乃入肺中小開脣徐徐吐氣入氣有緩急宜在任性調息必不得頓引至極則氣麤麤則致損又引嚥之三若氣息長加至五六嚥得七尤佳如此以覺肺中大滿為度且停嚥乃閉氣存肺中之氣隨兩肩入臂至手握中入存下入於胃至兩

腎中隨髀至兩脚心中覺皮肉習習如蟲行為度訖任微喘息少時待喘息調依法引導送之覺手足温潤和調為度諸服氣方直存入腹不先向四肢故致四肢逆冷五臟壅滯是以必須先四肢然後入腹即氣自然宣流也此後不復須存在肺直引氣入大腸小腸中鳴轉通流臍下為度應如此以腸中飽滿乃止則豎兩膝急握固閉氣鼓腹九度就鼓中乃存其氣散入諸體閉之欲極徐徐吐之慎勿長若氣急稍稍并引而吐之若覺腹中閼此一極則止如腹猶滿急便閉氣鼓之訖

舒脚以手摩面捋胷心而下數十度廾摩腹繞臍手十
數度展脚趾向上反偃數度乃放手縱體忘心遺形良
久待氣息關節調平訖乃起若有汗以粉摩拭頭面頸
項平坐稍動摇關節體和如常可起動其中隨時消息
觸類多方既不云煩述善以意調適之又服氣所以必
令傳於肺上入於胃至於腎者何肺藏氣氣之本也諸
氣屬於肺夫氣通於肺又肺者藏之長也為諸藏之華
葢呼吸之津源為傳送之官治節出焉又魄門為五藏

之使為四藏之主通於十二經脈周而復始故為五藏使也故令氣傳於肺而後流行焉胃者五藏六腑之海也水穀皆入於胃六腑之大主也五藏六腑皆禀於胃五味入胃各走其家以養五氣是以五藏六腑之氣皆出於胃變見於氣口故也腎者生氣之源五藏六腑之本十二經脈之根左為正腎右為命門故令氣致於腎以益於其精液天食人以五氣地食人以五味五氣入於鼻藏於心肺五味入於口藏於腸胃味有所藏以五

氣和而生津液氣液相感神乃自生五味豈獨其穀而五味氣中自有其味又兼之以藥藥之五味尤勝其穀此雖只論肺腎其氣亦自然流通諸藏故曰呼出心與肺吸入腎與肝呼吸之間脾受其味也呼吸之理乃神氣之要故太上問曰人命在幾間或對曰在呼吸之間太上曰善哉可謂為道矣

凡服氣皆取子後午前者雞鳴至平旦天之陰陰中之陽也平旦至日中天之陽陽中之陽也日中至黃昏天之陽陽中之陰也黃昏至雞鳴天之陰陰中之陰也人

亦如是又春氣行於經絡夏氣行於肌肉秋氣行於皮膚冬氣行於骨髓又正月二月天氣始方地氣始發人氣在肝三月四月天氣正方地氣正發人氣在脾五月六月天氣盛地氣高人氣在頭七月八月陰氣始殺人氣在肺九月十月陰氣冰地氣始閉人氣在心十一月十二月冰復地氣合人氣在腎至四時之月宜各依氣之所行兼存而為之

凡服氣皆取天景明澄之時為好若恒風雨晦霧之時

皆不可引吸外氣但入密室閉服內氣加以諸藥也

凡服氣斷穀者一旬之時精氣弱微顏色萎黃二旬之時動作瞑眩肢節悵恨大便苦難小便赤黃或時下痢前剛後溏三旬之時身體消瘦重難以行（已前羸弱之候是專氣初服所致若以諸藥不至於此也）四旬之時顏色漸悅心獨安康五旬之時五藏調和精氣內養六旬之時體復如故機關調暢七旬之時心惡諠煩志願高翔八旬之時恬淡寂寞信明術方九旬之時榮華潤澤聲音洪彰十旬之時正氣

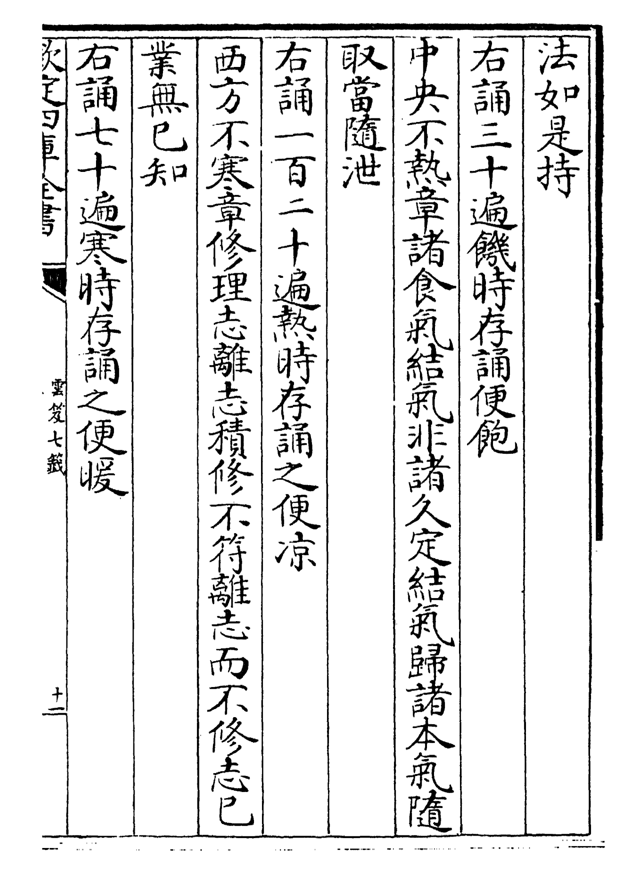
皆至其效極昌修之不止年命延長三年之後瘢痕滅除顏色有光六年髓填腸化為筋預知存亡經歷九年役使鬼神玉女侍傍腦實脇駢不可復傷號曰真人也

五靈心丹章行之十五日心澄心通五年當身心俱通

東方長生章一氣和大和得一道皆太和乃無不和玄理同玄際

右誦九十遍氣不調存誦之便調

南方不饑章不以意思意亦本末無思意而不以思是



法如是持

右誦三十遍饑時存誦便飽

中央不熱章諸食氣結氣非諸久定結氣歸諸本氣隨取當隨泄

右誦一百二十遍熱時存誦之便凉

西方不寒章修理志離志積修不符離志而不修志已業無已知

右誦七十遍寒時存誦之便暖

北方不渴章莫將心緣心還莫住絶緣心存莫存心真則守真淵

右誦五十遍渴時存誦之便不渴

所主寒熱等本文如此然做五藏之義乃有所乖惟渴誦北方章是謂令為魂神不寧誦東方章寒誦西方章饑誦南方章渴誦北方章熱誦中央章亦可以五藏行之以意消息為之誦既不論早晚然以子午前為佳誦五方數畢即誦大道讚一遍

大道無形因物為名乾坤萬品秀氣乃成既受新質惟
人抱靈五行三才秋殺春生四九實偈除誦守精修奉
太和不虧不盈嘗之無味嗅之無馨察之無色和之無
聲坐卧無所行走無程遊歷太空湛爾黃庭動而不去
住而不寧無營無作無視無聽非聚非散非離非升非
巨非細非重非輕非黃非白非赤非青道高黃老曉朗
其情太上要章封容金城子得聞之命合眞星
此五靈章既可通五藏氣每宜通誦之仍各存藏位其

文有苦寒熱饑渴者始可別誦章爾當面向其方坐閉目澄神閉口心誦仍動舌觸料口中令津液生微微引氣而嚥之各入其藏中此法專行應至虛惙兼以符水藥味則不致羸頓矣

服六戊氣法　氣旦先從甲子旬起向辰地舌料上下齒取津液周旋三至而一嚥止次向寅次向子次向戌次向申次向午又法起甲子日匝一旬恒向戊辰嚥氣甲戌日則向戊寅餘旬依爲之此六戊法亦是一家之

義以戊氣入於脾為倉廩之本故也此眞不饑若通益諸體則不逮餘法矣

服三五七九氣法　徐徐以鼻微引氣内之三以口吐死氣久久便三氣次後引五氣以口一吐死氣久久便五氣次引七氣以口一吐死氣久久便七氣次引九氣以口一吐死氣久久便九氣因三五七九而并引以鼻二十四氣内之以口一吐死氣久久便二十四氣噉逆報之法因從九數下到三復順引之噉可九九八十一

嚥氣而一吐之以為節也此法以入氣多吐氣少為妙若不作此限數漸增入則意於常數之耳死氣者是四時五行休死之氣存而吐之自餘節度仍依常法

養五藏五行氣法　春以六丙之日時加巳食氣百二十致於心令心勝肺無令肺傷肝此養肝之氣也夏以六戊之日時加未食氣百二十以助脾令脾勝腎則腎不傷於心也季夏以六庚之日時加申食氣百二十以助肺令肺勝肝則肝不勝於脾也秋以六壬之日時加

亥食氣百二十以助腎令腎勝心則心不傷於肺也冬以六甲之日時加寅食氣百二十以助肝令肝勝脾則脾不傷於腎也

右此法是五行食氣之要明時各有九凡一千八十食氣各以養藏周而復始不得相剋精心為之此法是一家之義所在五藏事事具在五牙論中

導引論第三

夫肢體關節本資於動用經脈榮衛實理於宣通今既

閒居乃無運役事須導引以致和暢户樞不蠧其義信然人之血氣精神者所以奉生而周其性命也脉經者所以行血氣也故榮氣者所以通津血強筋骨利關竅也衛氣者所以温肌肉充皮膚肥腠理司開闔也又浮氣之循於經者為衛氣精氣之行於經者為榮氣陰陽相隨内外相貫如環之無端也又頭者精明之腑背者胸之腑腰者腎之腑膝者筋之腑髓者骨之腑又諸骨皆屬於目諸髓皆屬於腦諸筋皆屬於節諸血皆屬於

心諸氣皆屬於肺此四肢八環之朝夕也是知五勞之損動靜所為五禽之導摇動其關然人之形體上下相承氣之源流升降有叙比日見諸導引文多無次第今所法者實有宗旨其五體平和者依常數為之若一處有所偏疾者則於其處加數用力行之凡導引當以丑後卯前天氣清和日為之先解髮散梳四際上達頂三百六十五過散髮於後或寬作髻亦得燒香面向東平坐握固閉目思神叩齒三百六十過乃縱體平氣依次

為之先閉氣以兩手五指交叉反掌向前極引臂拒托之良久即舉手反掌向上極臂即低左手力舉右肘令左肘臂按著後項左手向下力牽之仍亞向左開右腋努脇為之低右舉左亦如之即低手鈎項舉兩肘偃仰頭向後令頭與手前後競力為之即低手鈎項擺肘縱身向左向右即放手兩膝上微吐氣通息又從初為之三度

符水論第四

夫符文者雲篆明章神靈之書字也書有所象故神氣存焉文字顯焉有所生故服用朱焉夫水者氣之津潛陽之潤也有形之類莫不資焉故水為氣母水潔則氣清氣為形本氣和則形泰雖身之榮衛自有內液而腹之臟腑亦假外滋即可以通腸胃益津氣又可以導符靈助祝術令撰諸符水之法以備所用可按而為之焉符在本經

服藥論第五

夫五臟通榮胃之氣六腑資水穀之味今既服氣則臟氣之有餘又既絶穀則腑味之不足素問曰穀不入半日則氣衰一日則氣少故須諸藥以代於穀使氣味兼致臟腑兩全也清陽為天濁陰為地清陽出上竅濁陰出下竅清陽發腠理濁陰走五臟清陽實四肢濁陰實六腑清陽為氣濁陰為味味歸形形歸氣氣歸精精食氣形食味氣為陽味為陰陰勝則陽病陽勝則陰病和氣以通之味以實之通之則不僭實之則不羸矣今以

草木之藥性味於臟腑所宜為安臟丸理氣膏其先無病疹臟腑平和者可常服此丸膏并茯苓巨勝等丹服之藥若臟有疾者則以所宜者增損而服如先有痼疾及别得餘患者當别醫攻療則非此之所愈也其上清方藥各依本經稟受者自宜遵服安和臟腑丸方

茯苓　桂心　甘草炙已上各二兩　人參　栢子仁

薯蕷　麥門冬去心已上各二兩　天門冬四兩

右擣篩為散白蜜和為丸丸如梧桐子大每服三十丸

日再服以藥飲下之松葉枸杞等諸藥可為飲也滋潤

氣液膏方

天門冬煎五升 黄精煎五升 地黄煎五升 朮煎五升

已上煎各煎訖相和著 茯苓二兩 桂心二兩 薯蕷五兩

澤瀉五兩 甘草三兩炙

右並擣以密絹篩令極細内諸煎中又内熟巨勝杏仁屑三升白蜜二升攪令稠重湯煮攪勿令住手令如膏便調強為佳冷凝擣數千杵瓷器貯固之每早晨以一

九如李核大合消嚥之日再三此藥宜八月九月合至三月已來服之若三月二月中更煑一度令稠硬則經夏不復壞

慎忌論第六

夫氣之為理也納而難固吐而易竭難固須保而使全易竭須惜而勿泄真人曰學道常如憶朝飡未有不得之者惜氣常如惜面未有不全之者又曰若使惜氣常如一身之先急吾少見於枯悴矣其於交接言笑務宜

省約運動呼吁特須調緩觸類愛慎方免所損矣夫人之為性也與天地合體陰陽混氣皮膚骨體臟腑榮衛呼吸進退寒暑變異莫不均乎二儀應乎五行也是知天地否泰陰陽亂焉臟腑不調經脉之候病焉因外所中者百病起於風也因内有所致者百病生於氣也故曰恬澹虛寂真氣居之精神内守病從何來信哉是言故須知形神之性而全之辨内外之疾而畏慎之素問曰天有宿度地有經水人有經脉天地和則經水安靜

寒則經水凝泣暑則經水沸溢卒風暴起則經水波湧而隴起或虛邪用而入客亦由水之得風也天溫日明則人血淖液而衛氣揚天寒日陰則人血凝泣而衛氣沉血氣者喜溫而惡寒寒則泣而不能流溫則喜而去之蒼天之氣清靜則志意治從之則陽氣固而賊邪不能容此因時之孕也月始生則人血氣始精衛氣始行月郭滿則血氣實肌肉堅月郭空則肌肉減經絡虛衛氣去形獨居是以因天時而調血氣也若此時犯冒虛

邪則以身之虚而逢天之虚兩虚相感其起至骨入則傷五臟故曰天忌不可不知也八正者所以候八風虚邪以時至者也八正之虚邪避之如矢射慎勿犯之假令冬至之日風從南來為賊傷也謂從虚之鄉來乃能病人也他節倣此陽氣者一日而生外平旦陽氣生日中陽氣隆日西陽氣虚氣門乃閉是故暮而收拒無擾筋骨無見霧露反此三時形乃困薄久視傷血久卧傷氣久立傷骨久行傷筋久坐傷肉是謂五勞所傷也憂

愁思慮則傷心形寒飲冷則傷肺恚怒氣逆上而不下則傷肝飲食勞倦則傷脾久坐濕地強力入水則傷腎人有五氣喜怒憂悲恐也怒則氣上喜則氣緩悲則氣消恐則氣下寒則氣聚熱則氣泄憂則氣亂勞則氣耗思則氣結喜怒不節寒暑過度氣乃不固五味所入苦入心辛入肺酸入肝甘入脾鹹入腎陰之生本在五味是故味過於酸則肝氣以津肺氣乃絶味過於鹹則骨氣勞短肌氣折味過於苦則心氣喘滿色黑腎氣不衛

味過於甘則脾氣濡骨氣乃厚味過於辛則筋脈沮弛精神乃英是故謹和五味則骨正筋柔氣血以流腠理以密骨氣與精謹道如法長天有命多食鹹則脈凝泣而變色多食苦則皮槁而毛拔多食辛則筋急而爪枯多食酸則肉胝腸而唇揭多食甘則骨痛而髮落此五味之所傷也此論飲食之五味而藥性亦有五味服餌丸散特宜慎之服氣之人不宜食辛味何者辛走氣氣病無食辛也

五臟論第七

夫生之成形也必資之於五臟形或有廢而臟不可闕神之為性也必稟於五臟性或有異而氣不可虧是天有五星進退成其經緯地有五嶽靜鎮安其方位氣有五行混化弘其埏埴人有五臟生養處其精神故心藏神肺藏氣肝藏血脾藏肉腎藏志志通內連骨體而成身形矣又心者生之本神之處也肺者氣之本魄之處也肝者罷極之本魂之處也脾者倉廩之本榮之處也

腎者封藏之本精之處也至如九竅施為四肢動用骨肉堅實經脈宣行莫不禀源於五臟分流於百體順寒暑以延和保精氣以享壽且心為諸臟之主主明則運用宣通有心之子安可不悟其神之理耶臟有要害不可不察肝生於左肺生於右心部於表腎位於裏脾為之使胃為之市心為之汗肺為之涕肝為之淚脾為之涎腎為之唾是謂五液心為噫肺為咳肝為語脾為笑腎為嚏天氣通於肺地氣通於肝雷氣通於心穀氣通

於脾兩氣通於腎五臟各有所合心之合於脈也其榮色也肺之合於皮也其榮毛也肝之合於筋也其榮爪也脾之合於肉也其榮唇也腎之合於骨也其榮髮也五臟各有腑臟為陽腑為陰五臟者藏精神而不瀉也故滿而不能實六腑者受水穀而不能留也故實而不能滿小腸為心之腑大腸為肺之腑膽為肝之腑胃為脾之腑膀胱為腎之腑六腑者各有其應小腸者脈其應也大腸者皮其應也膽者筋其應也胃者肉其應也

三焦膀胱者腠理毫毛其應也十二臟之相使者心者君主之官神明出焉肺者相傳之官治節出焉肝者將軍之官謀慮出焉膽者忠正之官決斷出焉膻中者使臣之官喜樂出焉胷中上焦之門戶也脾胃者倉廩之官也五味出焉大腸者傳導之官也變化出焉小腸者受盛之官也化物出焉腎者作強之官也伎巧出焉三焦者決瀆之官也水道出焉膀胱者州都之官也精液藏焉化氣則能出焉凡此十二官不得相失也故主明

則下安和以此養生則壽没世不殆主暗則十二官危使道閉塞而不通形乃大傷以此養生則殆也

服氣療病論第八

夫氣之為功也廣矣妙矣故天氣下降則寒暑有四時之變地氣上勝則風雲有八方之異兼二儀而為一體者總形氣於其人也故存之為家則神靈儼然用之於禁則功效著矣況以我之心使我之氣適我之體攻我之疾何往而不愈焉習服閑居則易為功使諸有疾痛

皆可按而療之凡欲療疾皆可以日出後天氣和靜面向日在室中亦向日存為之平氣閉目握固叩齒九通存日赤暉紫芒長引吸而嚥之使入所患之臟腑若非臟腑之疾在於肢體筋骨者亦宜先存入所主之臟也閉極又引凡得九嚥覺其臟中有氣乃存其氣攻於所若之處閉極微微吐氣其息稍定更嚥而攻之覺疾處温暖汗出為佳若在四肢應可導引者則先導引其處已後攻之縱是體上亦宜按捻令其氣通若在頭中當

散髮梳頭皮數百下左右搖頭數十過乃吸氣以兩手指於項上急攀之以頭向上力拒之仍存氣向上入腦於頂髮諸孔衝出散去一極訖放手通氣更為之以覺頭頸汗出痛處寛暢為候若病在臟腑者仰卧吸引存入其處得五六嚥則一度閉息攻之皆以意消息其病或久來痼疾并有癥瑰堅積者則非氣之所能愈終亦覺積寛平也兼藥同療亦無妨乃於藥性易效爾用氣攻病雖攻其處膚腠散出然兼依明堂圖取其所療之

穴而相引去之佳既知其穴宜依十二月各用其律管急按穴上相而出之則心存有所主氣行有所適矣

黄鍾十一月律也管長九寸空中圍九分諸管並同大吕十二月律也管長八寸太蔟正月律也管長七寸强夾鍾二月律也管長七寸强姑洗三月律也管長七寸强仲吕四月律也管長六寸强蕤賔五月律也管長六寸强林鍾六月律也管長六寸强夷則七月律也管長五寸强南吕八月律也管長五寸强無射九月律也管

長四寸強應鍾十月律也管長四寸強皆取山陽之竹
孔圓者其節生枝不堪用手臂不援雖云手臂諸有疾
處亦可為之先以一手徐徐按摩所疾之處良久畢乃
瞑目内視視見五臟嚥液三過叩齒三通正心微祝曰
太上四玄五華六庭三魂七魄天關地精神符榮衛天
胎上明四肢百神九節萬靈受籙玉晨刋書玉城玉女
侍身玉童護命永齊二景飛仙上清長與日月年俱後
傾超騰昇仙得憖太平流風結痾注鬼五飛魍魎冢訟

二氣徘徊陵我四肢干我盛衰太山天丁龍虎耀威斬鬼不祥凶邪即摧考注内訟百毒隱形使我復常日月同暉考注見犯北辰收摧百邪不敢干明上威常以生氣時嚥液二七過按體所痛處向王而祝曰左玄右玄二神合真左黄右黄六華相當風氣惡疾伏匿四方玉液流澤上下宣通内遣水火外辟不祥長生飛仙身常休强畢又嚥液二七過又當急按所痛處三十一過常如此則無疾也

病候論第九

夫生之為命也資乎形神氣之所和也本乎臟腑形神真順則生全而享壽臟腑清休則氣泰而無病然稟精結胎之初各因四時之異誕形立性之本罕備五常之節故躁擾多端嗜慾增結或積痾於受生之始或致疾於役身之時是故喜怒憂傷自內而作疾也寒暑飲食自外而成病也強壯之歲惟知犯觸衰謝之年又乖修養陰陽五升形氣相違諸疹既生厥後多狀況乎服氣

者穀餚已斷形體漸羸精氣未全神魂不暢或舊疹因之以發動新兆致之以虛邪須知所由宜詳所療今粗具可辨之狀以代問醫則其氣攻之術希同勿藥虛實之形其何以生自氣血以并隂陽相傾氣亂於衛血流於經血氣離居一實一虛血并於隂氣并於陽故為驚狂血并於陽氣并於隂乃為炅中血并於上氣并於下煩惋善怒血并於下氣并於上亂而善忘陽虛則外寒隂虛則內熱陽盛則內寒隂盛則外熱五臟之道皆出

於經遂行血氣血氣不和百病乃變化血而生氣有餘則腹脹滲泄不厥天之邪氣感則害五臟水穀之寒温感則害六腑也地之温氣感則害皮肉筋脈也又邪之主也或生於隂或生於陽生於陽者得之風雨寒暑生於隂者得之飲食居處隂陽喜怒陽者天氣也主外隂者地氣也主内陽道實隂道虛故犯賊風虛邪者陽受之飲食不節起居不時者隂受之陽受之則入六腑隂受之則入五臟入六腑則身熱不卧上為喘呼入五臟

則填滿閉塞下為滲泄久為腸澼故喉主天氣咽主地氣陽受風氣隂受濕氣隂氣從足上行至頭而下行循臂至指端陽氣從手上行至頭而下行至足故曰陽病者上行極而下行隂病者下行極而上行傷於風者上先受之傷於濕者下先受之頭者精明之腑也頭傾視深精則奪矣背者胸之腑也背曲肩隨胸將壞矣腰者腎之腑也轉揺不能腎將憊矣膝者筋之腑也屈伸不得則僂跗筋將憊矣髓者骨之腑也不能久立行則掉

慄骨將憊矣肺熱病者右頰赤心熱病者顏先赤肝熱病者左頰赤脾熱病者鼻赤腎熱病者頤赤病雖未發見其色者所宜療之故曰療未病之病肺熱病者色白而毛槁心熱病者色赤而絡脈溢肝熱病者色蒼而爪枯脾熱病者色黃而肉濡腎熱病者色墨而齒枯

肝主春足厥陰少陽主治其日甲乙肝苦逆急食鹹以緩之又曰肝病欲散急食苦以瀉之禁當風肝惡風也

心主夏手少陰太陽主治其日丙丁心苦緩急食辛以

收之又曰心病欲濡急食鹹以濡之用酸補之甘瀉之禁温衣熱食心惡熱也

脾主長夏足太隂陽明主治其日戊已脾苦濕急食苦以滲之又曰脾病欲緩急食甘以緩之用苦補之辛瀉之禁濕食飽食濕地濡衣脾惡濕也

肺主秋手太隂陽明主治其日庚辛肺苦氣上逆急食鹹以泄之又曰肺病欲收急食甘以收之鹹以瀉之禁寒衣飲冷肺惡寒也

腎主冬足少陰太陽主治其日壬癸腎苦滲急食辛以
潤之腠理致液氣通又曰腎病欲急食苦以堅之用辛
補之酸之焠爕無熱食温衣腎惡滲也
辛走氣氣病無食辛甘走肉肉病無食甘鹹走血血病
無食鹹酸走筋筋病無食酸是謂五禁勿多食也
肺病者喘咳逆氣肩背痛汗出尻陰股膝腨胻足背痛
虛則少氣不能報息耳聾嗌乾矣
心病者胸中痛脅肢滿肋下痛膺背肩胛間兩臂內痛

虚則胸腹大脅下與腰相引而痛

肝病者兩脅下痛引入小腹令人喜怒虚則恐如人將捕之氣極則頭痛耳聾頰腫

脾病者身重肌肉萎足不収行喜掣脚下痛虚則腹脹腸鳴泄食不化

腎病者腸大體重喘咳汗出惡風虚則胸中痛也

肺風之狀多汗惡風時欲咳嗽喘氣晝日善暮則甚診在眉上其色白

心風之狀惡風焦絶喜怒診在口其色赤

肝風之狀惡風耳鳴嗌乾喜悲善怒診在目其色青微蒼

脾風之狀多汗惡風身體急墮四肢不通微黄不嗜食診在鼻上其色黄

胃風之狀多汗惡風飲食不下隔塞不通腹善满失衣則脹食寒則泄診在形瘦而腹大

首風之狀其頭痛面多汗惡風先當風一日病其頭痛

不可出至其風止則小愈矣

雲笈七籤卷五十七

雲笈七籤卷五十八

宋 張君房 撰

諸家氣法

胎息精微論

身不衰老內食太和元氣為首清淨自鍊委身放體志無念慮安定臟腑洞極太和長生久視潛氣不動意如流水前波已去而後波續處不返也行之不休得真道矣每日入淨室守玄元玄元謂存玄門玄中有玄是我命命中有命是

我形形中有形是我精精中有精是我氣氣中有氣是我神神中有神是我自然德以形為車道以氣為馬魂以精為根魄以目為戶形勞則德散氣越則道叛精銷則魂損目勤則魄微是以靜形愛氣全精寶視道德凝畜魂魄固守所以含道不言德氣之真肌膚潤澤得道之根手足流汗精氣充溢不飢不渴龜龍胎息綿綿長存用之不勤飲於玄泉登於太清還年返嬰道之自然至道不遠近在己身用心精微命乃延永夫道者傳服

五牙八方四時日月星辰等氣五牙者五行之生氣黄庭經云存漱五牙不飢不渴思自頂而入自鼻而出雖古經所載然為之者少見成遂亦非食穀者所能行耳是以服氣者多不得其訣即在精勤不懈矣

桑榆子曰鳥鶌而至乎天地是不知量彼五牙八方日月星辰等教不為初地者設無成也當俟其稍近之時可也

凡胎息服氣從夜半後服内氣七嚥每一嚥既調氣六

七息即更嚥之每嚥如水流過坎聲是氣通也直下氣海中凝結腹中充滿如含胎之狀氣從有胎中息氣海中有氣充然後為胎息之道也氣成即清氣凝為胎濁氣從手足及髮中出胎成即萬疾自遣漸通仙靈今之學服氣者或得古方或授自非道皆閉口縮鼻但貴息長而不知藏擁閉畜損傷正氣殊非自然之息但煩勞形神無所裨益凡服氣之時即須關節通胃海開納元氣固納鼻即關節還閉徐徐鼻出納外氣自然內外不離胎中氣亦不得

出但潛屈指數息從十至百數從一百至二百三百此
為小通即耳目聰明百病皆愈若抑塞口鼻擬習胎息
殊無此理也口鼻氣既不通即畜損臟腑有何益哉凡
餌內氣者用力寡而見功多惟在安神靜慮不煩不擾
則氣道疏暢關節開通內含元和終日不散膚體潤澤
手足汗出長生之道訣在此矣從夜半後服七嚥即閉
氣令內氣不出鼻口常徐徐出納外氣內氣都不相雜
至五更又服七嚥平旦又服七嚥都二十一嚥止若休

糧者即不限此數肚空即嚥內氣嚥內氣常滿自無饑渴初似小難久久習慣自然內外之氣不相混雜漸漸關節開通毛髮踈暢氣自來往亦不假鼻中徐徐通外氣也胎息之妙窮於此也

茅山賢者服內氣訣

側卧右脇著地微縮兩足著頭向南面東兩手握固傍其傾閉取內氣極力閉喉嚥之如此七嚥一吐氣若病時服氣一嚥兩嚥一吐然後一七嚥一吐氣可也　又調息令出入氣勻準前又嚥

都四十嚥乃起坐鍊之竪膝坐兩手相叉抱膝閉氣鼓腹二七或三七氣滿即吐更調息特不得令喘麤調訖又閉氣二七或三七一吐氣使腹調適乃休或汗出頭足熱此氣遍也即當飽滿三關百節宣通暢適行之十年登仙老容返少夫舊經皆存想恐為煩勞却使心意難行服氣本於胎息但無思念自合元化之功久久行之當自知其妙矣僕遊蒙山遇此賢者年可五十已下其精神清朗頗異於俗因問之云貞觀已前遊此山不

道姓名自稱老夫僕遂慇懃拜之蒙授此訣行之甚弘益妙哉妙哉凡欲得道不死腸中無屎音滓欲得長生五臟精明故黄庭經云何不食氣太和精故能不死入黄寧陰符云積火可以焚五毒五毒謂五味五味盡可以長生西王母告武帝曰能益能易名上仙籍不益不易不離死厄所謂益易者能益精易形也常法能愛精握固閉氣吞液則氣化為血血化為精精化為液液化為骨常行之不倦精神充滿一年易氣二年易骸一本為易血也

三年易血（一本為易脈）四年易肉五年易筋（一云易髓）六年易髓七年易骨八年易髮九年易形十年道成位居真人變化自由即靈官玉女而侍

胎息根旨要訣

古修胎息者尋其所著皆未達於玄門據其文字所陳悉皆互有得失或云無氣是胎閉氣不喘是息各執一門未有所趣迷誤後學疑惑益滋而修生之人性命已殆足可悲哉余今所得實為簡易將來學人保而深惜

夫云服氣即胎息之妙用也切在分析内外氣及在臟腑之氣統一身之所生不可得而知也此氣須日日生之凡麤氣在榮衛之中為喘鳴之氣（氣本麤者命促　氣本細者命長）衆氣在臟腑之内為運動之氣此兩者並非修服之氣其胎息者是天地陰陽二氣初結精之氣氣結而為形形既成立則精氣光凝為雙瞳子雙瞳子者即父母之精氣號為純陽之精故能鑒視萬物又受父母之陰氣而成玄牝即口鼻也是知形為受氣之本氣為成形之根

此二氣為形之根蔕也根蔕既成則能隨母呼吸綿綿
十月胎體成而生故修養者效之云復其根本此胎息
之要也古皆云氣海者為氣之根本此說非也為不知
其所止是以復之無益古仙皆口口相授非著於文字
之中蓋欲貽其同志所謂根本者正對臍下九闕兩
脊相夾其中空處膀胱下近脊是也名曰命蔕亦曰命
門亦曰命根亦曰精室男子以藏精女子以月水此則
長生氣之根本也今之所復其根本修其所生則形中

母子何不守之夫氣爲母神爲子氣則津液也氣無形質隨精液以上下但先立形則因形而住氣爲其母而子不捨母則依母而住神氣住形中則能住世長生久視故修生之人常令神與氣合子母相守自然玄牝無出入息也莊周云真人息以踵言其息深深也老子經云深根固蔕是爲復命此乃命門元氣根本之旨也將來君子勿得輕泄耳

胎息雜訣

一經云但徐徐引氣出納則元氣亦不出如胎息者然内外之氣不襍此名胎息然用功之人閉固内氣訖亦鼻中微微通氣往來候氣調即復閉之切勿令至咽喉極力抑忍爲之須臾忽然自得調暢内外泰矣此蓋關節開毛竅通故也到此雖千息亦不倦焉又胎息之妙切在無思無慮體合自然心如死灰形如枯木即百脈暢關節通矣若憂慮百端起滅相繼欲求至道徒費艱勤終無成功

桑榆子曰有苦惱之氣有貪惡之氣諸如此類皆邪氣横中能為元氣之關防亦猶小人當路則君子無所逞

其才也　此道至微至妙出塵之士方可爲之未離名利之關徒勞介意桑榆子曰縱未出塵但能使心不亂不見可欲則可矣

尹真人服元氣術

夫人身中之元氣常從口鼻而出令制之令不出便滿丹田丹田滿即不饑渴不饑渴益神人矣是故人之始胎不飲不啄不飲不啄故無出入息即元氣復元氣復即長生之道機也所以然者謂元氣在丹田中諸臟不隅周流和布無所不通以其外不入内不出全元氣守

真一是謂內真之胎息也始生之後則飲食飲食之後即臓腑實臓腑實即諸臓相隔諸臓相隔即丹田氣亡其本也居乎臓腑之上行乎心胷之中數寸往來安得長久是以未終其分已有枯首蹇足槁形喪氣之患所以至人有見能復其氣還其本使得延年長生也夫服元氣先須澄其心令無思無為沖然恬澹可也故知絶粒者乃長生之徑路服氣者不死之妙門深信不疑力行無倦經曰綿綿若存用之不勤術曰因其出息任以自然而出

未至半口鼻俱閉徐徐而已氣即上行氣既上行即舉首以聲嚥之矣仰息左覆息右具注在調氣篇以氣送通下胃氣又云以意引氣送之至胃胃中氣轉流下方至丹田丹田滿即流達於四肢也轉下流至丹田又從容如初嚥下嚥下餘息息即丹田不隔丹田不隔即入四肢以意運行即流布矣大底氣息不欲出於玄牝但令通流欲出皆須調息不得麤喘也若隔氣未達丹田雖欲强為終難致矣是以初服者皆多妨滿但資少食必在勤行勤心行即氣自流轉自然之功著矣

所謂飲自然以御世朝神以入微始乎三五成乎七九若斯道者豈虗語哉謂氣入腹中皆三處有陽初學之者先覺胃中妨滿噫氣不休但少食為之即覺通於生臓後自覺到丹田然始覺氣周行身中身中調暢即神明自然致矣故須居於靜處克意行之功業若成所在可也如其妄動氣即難行初作之時先覆仰凡一日一夜限取四時四時不虧即氣息相接氣息相接即丹田實丹田實即任意行之中間停歇亦得其四時謂寅午戌子時

也用仰勢法低枕卧縮兩肩兩膝伸兩手著兩肋用覆勢法以腹著牀以被搘胷手足並伸其仰嚥即令氣從左下覆嚥即令氣從右下嚥氣之時皆令作聲有津液來亦須別嚥乃出息若用入息即生風隨入不可不慎之嚥氣中間即別任意休息待心喘俱定然後乃可復為之初用氣時必須安穩坦然無事氣則流通若心有所拘即窒塞不流注也慎勿疑慮亦勿畏其敗失亦勿慮其不成但謀進取勤勤之功稍稍之效自然至誠感

神神明自至矣夫服氣斷穀不得思食未能自靜切須
捺之或渴或熱即煮薜荔湯飲之即定湯中著少生薑
或煎薑蜜湯亦得如覺心中滿悶即咬嚼些甘草桂心
五味子等並妙但服氣不失其節即氣自盈滿縱出入
行人事或對賓客語言談話種種運為百無妨礙及成
之後更不服氣氣亦自足窮神極理妙不可言須食即
食須休即休復食復氣惟意所在每日飲少許酒引氣
切慎果子五辛邪蒿葫荽芸薹椿等此物深亂人氣慎

勿食之如能至心三七日中可以内視五臟歷歷在目神清形靜行之七日其效驗也已自知之更須專精二十日來不食即腹中盡腹中盡之後喫一兩杯煮菜苜蓿芥菘蔓菁及枸杞葉葵等並著少蘇油醬醋取味食之勿著米麵所欲腹中穀氣盡耳更四五日除菜喫汁又三數日後即總停之可三十日即自見矣所謂不寒不熱不渴不饑修行至此世為神人即吾道成矣

服元氣法

服元氣於氣海氣海者是受氣之初傳形之始當臍下三寸是也嬰兒誕育時惟臍帶與母胞相連其帶空中如管則傳氣之所形從此漸凝結也人欲長生必修其本樹欲滋榮必固其根人不知根本外求修助萬無一成氣海者與腎相連屬壬癸水水歸於海故名氣海氣以水為母水為陰陰不能獨生成必以陽相配心屬南方丙丁火是盛陽之主既知氣海以心守之陽既下臨陰即上報是以化為雲霧蒸薰百骸九竅無所不達亦

能為津液如甘雨以潤草木正氣流行他氣自圀用久轉微意思則久矣初用與已成不得同年而語凡氣困者身皆有疾沉結在内或醫藥不能療尤須精誠併去外想閉氣於氣海以手於臍下候之氣應之候衛容如喘如觸或鳴或痛如掣如物動於掌下亦須靜候之兼以目下注是陽氣照陰陰氣騰上又能為津液也如此久久鼻中喘息都無出入秖覺氣海中時動用耳初用意時須平卧去枕小努氣海使得滿腹作意勿令至心

肺至即心悶妨塞即不能下照下照是心守海也良久元氣遍身無處不暖每關節皆難通若至腰關尤難過之當稍以氣閉努之三兩閒突然便過過後即氣常至腰踵莊子云息之以踵是也巳後筋骨常欲動用每動有聲是氣到無擁常能如是長生道也竊用其道不授口訣反受其病凡欲鼓腹不在入氣是要訣欲過腰關當側卧縮兩脚秉拳兩手偃腰極努如此即不覺通也不然終成閉塞若能常用不絶雖在衆中密為之用心

令熟外事不擾尤為佳也若膈上并頭面間有疾處即上攻之尋常即下至踵及氣海中微微用之息自消矣久候液當滿口如逆喫物下消用之隨盡每用氣後必須微調息使散若不散他日為瘡瘍終不為佳須先以意在疾處攻擊之徐徐用意與擊令散疾差已後即不得注令留滯當遣通遍身微微如霧露是其常也收散俱歸海中閉目為想開口為存存則不專乃著著則氣滯覺應則止謂之常覺覺而味謂之滯候應專靜謂之

守流液滿口謂之報報與應一也朝飲少酒暮食少麵不可多之

胎息口訣并序

序曰在胎爲嬰初生曰孩嬰兒在腹中口含泥土喘息不通以臍嚥氣養育形兆故得成全是知臍爲命門凡嬰兒或有初生尚活少頃輙不收者但以暖水浸臍帶向腹將三五過即蘇乃知臍爲命門信然不謬修道者欲求胎息先須知胎息之根源按而行之喘息如嬰兒

在腹中故名胎息返本還元却老歸嬰良有由矣綿綿不間胎仙之道成焉故先序經紀體用兼明備矣

凡欲胎息先須於静室中勿令人入正身端坐以左脚搭右脚上解緩衣帶徐徐按捺肢節兩手握固於兩腿上即吐納三五過令無結滞滌慮清閑虚心實腹左右徐徐揺身令臟葉舒展訖還徐徐放著實即鳴天鼓三十六過漱滿華池然後存頭帶朱雀脚履玄武左肩有青龍右肩有白虎然後想眉間一寸為明堂却入二寸

為洞房却入三寸為丹田宮亦名為泥丸宮宮中有神人長二寸戴青冠披朱褐執絳簡次存中丹田中丹田心也亦名絳宮中有神人亦被朱褐次存下丹田在臍下二寸半紫微宮亦名氣海也中有神人亦披褐桑榆子曰金剛經云如來說諸相具足即非諸相具足彼所以立相生名者以為戒褻之階也夫神豈立於上豈住於下豈留中間舒澤彌乎太千挐之亦復無物若隨跡覩相隨相強名恒河之沙詎足以算數夫神也變化不測豈如九品郎執笏兢兢不出局門哉次存五臟從心起遍存五臟六腑存五臟中各出本方氣及三丹田中素雲合為一氣於頭後出煥煥分光九色上騰可長三丈

餘想身在其中此時即口鼻俱閉心存氣海中胎氣出入喘息只在臍中如氣急即鼻中細細放通息俟氣平還依前用心存之以汗出為一通亦不限過數如體熱悶即心存氣遍身出如飯甑中氣此名滿息久久行之入玄寂中出妙默中再嚥洞觀形中五臟六腑及大小腹胃受一二升如黄土色脾長一尺二寸在胃上前後摩動不停停則不和飯食不消如飯食不消即是不摩矣當須閉氣以手摩腹一百下即自然轉摩矣次存心

心如紅蓮花未開下垂長三寸上有九竅二竅在後正

面有黑毛䒼長二寸半次存肺肺似白蓮花開五葉下

垂上有白脈膜在心上覆心次存肝肝在心後七葉紫

蒼色上有黄脈膜從左邊第三葉下膽在此也其膽色

雜青黄長二寸半次存腎腎狀如覆杯黑色却著脊去

臍三寸上小下大左為上右為下遍觀一形三十六位

三百六十骨節皆有筋纏骨青白如玉色筋色黄白髓

若冰雪有三百六十穴穴穴之中皆有鮮血如江河池

潭也及見左脚中指第二節是血液上源其中湧出通流一形一夜繞身三萬六千匝至右脚中指第二節則化盡所以人若睡必須側卧拳蹋陰魄全也睡覺即須展兩脚及兩手令氣通遍渾身陽氣布也若如此修行即與經所言動息善時之義合矣久久行之口鼻俱無喘息如嬰兒在胎以臍通氣故謂之胎息矣綿綿不間經三十年以繩勒項不令通氣亦不喘息喘息常在臍中水底坐經得十日五日亦可矣獨行此事功效如前

若果得真更須修道此事乃是一門不可不作也

乾隆御覽之寶

雲笈七籤卷五十八

欽定四庫全書

子部

雲笈七籖卷五十九 六十

詳校官監察御史臣邱庭漋

檢討臣何思鈞覆勘

總校官庶吉士臣倉聖脉

校對官中書臣金光悌

謄録監生臣秦　朴

雲笈七籤卷五十九

宋 張君房 撰

諸家氣法

延陵君修養大略

仙真經云夫人臨終而始惜身罪定而思遷善病成而方切藥天網已挂胡可追耶故賢人上士惜未危之命懼未萌之禍理未至之病也修真之品有三上年中年下年上年者二十三十也中年者四十五十也下年者

六十七十也上年者早悟大道識達玄微體壯骨堅筋全肉滿從容履道無不成功中年者悟道已晚筋肉骨髓各有其半處在進退如日中功下年者骨髓筋脈十有二三猶可補修如日暮功矣八十已上者罷位已定無可救之法腦竭髓盡萬關乾枯神謝氣亡尸行鬼步

桑榆子曰尸以喻無知鬼以喻有知而非人情者行惟尸行步惟鬼步且行且步遇之者誰則知元氣尚在但以減耗降於涸耳若逢至人或得大藥譬恃盈車之焦蓬爇將錳之餘焰亦可以致其赫然而熾矣此言無可救者只謂氣功已晚自我之事不及矣若遇玄聖而救則能生其肉骨起仆莫枯何為而不可況彼尚為物也

先賢上士知風燭之倏忽乃攝志褫情捨榮棄俗奉身歸道不與物傷道氣也氣者身之根也魚離水必死人失道豈存是以保生者務修於氣愛氣者務保於精精氣兩存是名保真也人有三丹田上元中元下元是也上元丹田腦也亦名泥丸中元丹田心也亦名絳宮下元丹田氣海也亦名精門三元之中各有一神桑榆子曰精化為氣氣化而神集焉神何物也靈照之名也知之則氣全氣全則神全若元氣充滿百骸孔竅神必備矣必備者無他氣至則神到令人有憂患動中則知見因而暫虧蓋氣雖有不至者耳苟心冥氣和其神豈獨三元之

中而已哉然精者身之根根者氣之位精全則氣全精泄則氣泄氣泄則神棄而去之惟精與氣須全焉黄庭經云長生至慎房中急何為死作靈神泣但當吸氣鍊子精寸田尺宅可治生若當决海百瀆傾葉去樹枯失青青故先覺至於道者莫不因愛氣保精而能全也夫服氣本名胎息胎息者如嬰兒在腹中十箇月不食而能長養成就為新受正氣無思無念汎然凝寂受元氣變化關節臟腑皆自然而成豈有傅保之流饑渴之備耶及

出母腹即吸納外氣而有啼叫之聲即乾濕饑飽似有所念即失元氣人能依嬰兒在母腹中自服内氣握固守一是名曰胎息桑榆子曰此言失元氣者非也苟納外氣使失元氣即世間無復有生人矣

法華經云須行住坐卧身心不亂者亦言炁主心心邪則氣邪心正則炁正令人舉手動足喜怒哀樂莫不由心心之動息莫不是炁炁感意意從心心和則炁全炁全則身全炁滅則神滅神滅則為委土矣故醫家先診脉者則候五臟四時之氣察諸病源始尋方藥人但

能察得氣候口鼻取捨斯須不怠自然五臟和而脈調氣順也夫人與天地合體陰陽混氣皮膚骨髓臟腑及榮衛呼吸進退寒暑變異莫不均乎二儀應乎五行是知天地否泰陰陽之氣亂焉臟腑不調經脈之候病焉因外所中者百病起於風因内所致者起於氣為百病故曰恬澹虚无真炁從之精神内守病從何來信哉是故須知形神之理養而全之須審内外之病慎而修之

岐伯髙曰食氣者則靈而壽延食穀者多智而限命凡

服氣者何求也以其功至則氣化爲血血化爲精精化爲髓一年易氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髪九年易形即三萬六千神備於兆身化爲眞仙號爲眞人矣是以意在玄微理生可測修眞之人又有三等任時分理其狀不一上等之士本性虚閒用志清雅發言合道履行無瑕如此之人有前代之資以石投水無所比之也中等之人或身居榮禄或地勢高遠或巨葉厚姻或有名有望遲疑

進退倏忽虛捐聞道即寤寐不安思名則終朝不息兩心交戰勝者即全逡廵之閒十失六七矣中等已降二時既過蹉跎暮年筋力衰微心神已喪雖食厚禄白日將傾追念噬臍方即正路此時若能精心勵志尚可救其一二焉此皆先賢所悲表示於後幸察根柢生實信心

神仙絶穀食氣經

經曰夫欲學道神仙食氣之法常以春二月三月九日

十八日二十七日若甲辰乙巳丙辰丁巳王相成滿日可行氣也夫欲行氣起精室於山林之中隱靜之處必近甘泉東流之水向陽之地沐浴蘭湯以丹書玉房為丹田方一寸玉房在下三寸是也精念玉房內視中丹田內炁致之於下丹田又先去鼻中毛偃卧兩足相去五寸兩臂去身亦五寸瞑目握固手如嬰兒之拳蒲蒻為枕高三寸若胷中有病枕高七寸病在臍下可去枕既行氣不復食生菜五辛及葷也諸欲絶穀行氣法食

日減一口十日後可不食二日三日腹中戓悁悁若饑取好棗九枚戓方寸朮餅九枚食之一日一夜不過此也不念食者勿噉也飲水日可五勝亦可三勝勿絶也口中恒含棗核令人愛氣且生津液也經曰道者炁也愛氣則得道得道則長生精者神也寳精則神明神明則長久行氣一名鍊氣其法正強卧徐漱醴泉嚥之醴泉者華池以鼻微微内炁徐引之莫令大極滿入五息已一息因可吐也一息屈指數之至九十息若身大煩

滿者可頻伸頻伸訖復行之滿四九三百六十息為一竟為之久久衆病自除吐氣既還欲吸之時先復小吐微微往來如是再三更鼻引之不爾者令人氣逆凡内氣則氣上昇吐氣則氣下流久自覺氣周於身中若行氣未定意中疲倦便鍊氣以九十息為一節三九二百七十息為一竟行氣令胛胛滿臟無令氣大出閉氣於内九十息一嚥嚥含未足者復滿九十息三九自足莫頓數也當念氣使隨髮際上竟及流四肢自然下至三

星_{玉莖二卯是}經曰行氣常以月一日至十五日念氣從手十指出十六日至三十日念氣從足十指出久之自覺氣通手足行之不止身日輕強氣脈柔和榮衛肢節長生之道在於行氣靈龜所以長存服氣故也諸行氣之後或還欲食者初飲米汁粥日增一口漸加之十日之後可食淖飯勿致飽也經曰行氣之法初為之時多不和調令人欬逆四肢或冷既行之久日自益也四九三百六十息身如委衣骨節皆解久久乃覺氣行體中經

營周匝濡潤形體洗滌皮膚五臟六腑皆悉充滿百病除去凡初行氣之時先安其身而和其體若氣與競爭身不安者且止和乃行之氣至則形安形安則鼻息調和鼻息調和則清氣來至清氣來至則自覺形熱自覺形熱則頻汗出且勿便起在安徐養之務欲其久諸行氣皆無令意中有忿怒愁憂忿怒愁憂則氣亂氣亂則逆思一則正氣來至正氣來至則口中甘香口中甘香則津液多生而鼻息微長鼻息微長則五臟安五臟安

則氣各順理為長生久壽行之之法以鼻微微引氣內之以口吐之此為長息內氣有一吸也吐氣有六呼也吹也嘻也呵也嘘也呬也凡人之息一呼一吸無過此數行道之法時寒可吹時溫可呼吹以去熱呼以去風呵以去煩嘻以下氣嘘以散滯呬以解極夫人之極率多嘘呬嘘呬者長息之忌也道家行氣之所惡也

太元先生服氣法

夫形之所恃者氣也氣之所依者形也氣全即形全氣

竭即形斃是以攝生之士莫不鍊形養氣以保其生未有有形而無氣者氣之與形相須而成豈不皎然余慕至道備尋經訣行氣守真向三十餘載所聞所見殊未愜心大歷中遇羅浮山王公自北嶽而返倚策高郵依然相顧余奇其異人延之與語果然方外有道之士哀余懇至見授吐納皆一二理身之要道也心思罔極非言詞所能盡每云道之要法不在經書悉傳口訣其二景五牙六戊諸服氣皆為外氣外氣剛勁非從中之事

未宜服也至如内氣是曰胎息身中自有非假外求不得明師口訣徒為勞苦究無所成今所撰録皆承師之旨要以申明之諒非愚蒙所自裁王公常謂余曰老君云我命在我不在天地又曰吾與天地分一氣而自理焉天地焉能死吾斯真言要訣也修奉之士宜三復之參承誘訓敢不佩服有偶得此訣者慎勿輕傳無或泄露以致其殃修真服氣法每日常卧攝心絶想閉氣握固鼻引口吐無令耳聞惟是細微滿即閉使足心汗出

一至二數至百已上閉極微吐之引少氣還閉熱即呵之冷即吹之能至千數即不須糧食亦不須藥時飲一盞酒或水通腸耳數至五千則隨處出入有功可入水卧矣夫服食養生貴其有常真氣既降方有通感豈有縱心嗜慾而望靈仙羽化必無此事也但仙人至士功行未滿尚不能致況凡俗人乎但信老人言勤行之當自知也

墨子閉氣行氣法

老子曰長生之道惟在行氣養神吐故納新出玄入玄呼吸生門其身神不使去人即長生也玄者有上下謂鼻中口陰也鼻口陰亦謂之生門矣老子曰生不再來故遵之以道道者氣之寶寶氣則得道得道即長生矣神者精也寶精則神明神明則長生氣行之則為道也精存之則為寶也行氣名鍊氣一名長息其法正偃卧握固漱口嚥之三日行氣鼻但納氣口但出氣徐縮鼻引之且莫極滿極滿者難還初為之時入五息已一息

可吐也每口吐氣欲止輒一嚥之乃復鼻內氣不爾者或令頻凡內氣則氣上昇吐氣則氣下流自覺周身也行氣常以月一日至十五日念令氣從手十指出十六日至月晦念令氣從足十指出若行之能久自覺氣從手足通氣從手足通則能閉氣不息便長生矣凡欲行氣先安其身而和其氣無與意爭若不安和且止和乃為之常守勿倦也氣至則形安形安則鼻息鼻息則調和調和則清氣來至清氣來至則自覺自覺則形熱形

熱則汗出且勿便起以安養氣務欲其久當去忿怒愁憂忿怒愁憂止則氣不亂氣不亂則正氣來至正氣來至則口内無唾而鼻息微長鼻息微長則五臟安五臟安則氣各順其理百病退去飲食甘美視聽聰明形體輕強可長生矣夜半至日中為生氣從日中至夜半為死氣當以生氣時正偃卧瞑目握固閉氣息於心中數至二百乃口吐出之日增數如此身神具五臟安能閉氣數至二百五十即絳宫神守泥丸常滿丹田數至三

百華益明目耳聰舉身無病邪不復干玉女使令司命著生籍矣

太清王老口傳服氣法

此卷口訣並楊府脫空王老所傳授其脫空王老時人莫知年歲但見隱見自若或示死於此即生於彼屢於人間蟬蛻轉脫故時人謂之脫空王老多遊楊府自言姓王亦不知何處人每逢志士即傳此訣云祕妙方若傳非其人自招其咎此卷並學有次第志人口訣非初

學法也為當學人初兼食服以此屢言食物且食氣秘妙切資斷食使穀氣併絶但能精修此法知騰陟道不遠也凡人腸中三處有隔即心有隔初學服氣者覺心下胃中滿但少食久作之自覺通下生藏下有隔即覺腸中滿久作之自覺到臍下丹田中到丹田中始覺氣周行身中然猶自未入鳩中後覺鳩中氣出即能與人治病也初學時必須安身閒處定氣澄心細意行之久而不已氣入腸中即於行住坐卧一切處不妨胃中氣

未下入腸中即不得作初服氣皆須因入息時即住其息少時似悶滿其息出時三分可二分出還住少時嚥之嚥已又作至腹中滿纔休必須日夜四時作為初學人氣未入丹田還易散意欲得氣入丹田未閒縱不服氣亦氣不散四時者朝暮子午時是也心裏滿不服氣咬少許甘艸桂亦得其滿即散丹田未滿亦不到滿也元氣下時自然有少悶也祕之勿妄傳非人也

曇鸞法師服氣法

初寛坐伸兩手置膝上解衣帶放縱肢體念法性平等生死不二經半食頃閉目舉舌奉腭徐徐長吐氣一息二息傍人聞氣出入聲初麤漸細十餘息後乃不自聞聲凡覺有痛痒處便想從中而出但覺有異闕漸長吐氣從細至麤十息後還如初或問曰初調氣何意從麤而漸細將罷何意從細而入麤鸞答曰凡動作視盼飲食行坐言語是麤也桑榆子曰凡修氣學者未服及服罷於飲食言語葢常事也鸞公欲使兩相接會不令其首尾陡異也凡睡寤後復如前繫念如虎銜子莫

急莫緩不問寒温室中先淨所住使心不亂靜其腠耳
又曰四大不調何以察之當於唇口察之冷為風增熱
為火增滑為水增澁為地增不冷不熱不滑不澁為調
和又聲為風增動為喘增痒為熱增涎為水增不聲不
喘不痒不涎為調和又心煩為熱結憂悖為喘結志蕩
為水結不煩不亂不悖不蕩為調和四大不調有二或
外或內寒熱饑虛飽飫疲勞為外起名利喜怒聲色滋
味念慮為內起凡氣節量一任自然綿綿若存用之不

勤而已但能不以生為生乃賢於養生也桑榆子曰諸經皆言吐納不欲自聞其聲而驚言初麄而漸細從細而漸麄始甚疑之及覩下文云一任自然則知關麄細之漸是為最下乘者設不欲使之與自然爭力也然必以微細自不聞聲為上從細微而至無息即胎息之理盡矣恐學者功至之後猶拘牽文字著於麄細先後之門返與自然為敵良可哀也如此又焉得不為之明辯

達摩大師住世留形內真妙用訣

吾昔於西國受得住世留形胎息妙師名寶冠傳吾秘訣問曰今欲東遊震旦及諸國土宏傳心地密法其諸國土人多遇寒暑為災患所傷例皆死喪意欲擬向此

上宏傳心法願求留形不為灾患疫疾所侵長能住世留形不死不知得否師云得又問曰如何即得師云夫所生之本始胎息即是神與精氣相合凝結能變化為形者即是為受之本本氣是人有之根氣因神而生形因氣而成形不得氣無因得成氣不得形無因為主原其所稟之時伏母臍下混沌三月玄牝具焉玄牝者口鼻也玄牝既立猶如瓜花闇注母氣終於此也在胎之日母呼即呼母吸即吸綿綿十月氣足形圓神備識全遂解胎

而生矣世人不知胎息之術住世留形之本如有學者能心不緣境住在本源意不散流守於內息神不外役免於勞傷心即氣之主氣即形之根形即氣之宅神即形之具令人相因而立若一事有失即不合於至理何能久立焉但凡夫之人年二十口好滋味心懷喜怒目眩五氣耳䏻五音身貪欲樂意逐外緣役智運神�不容息如此之流晝夜未曾暫息原樸之根蕩然而盡以致形傷氣散命絶形枯魂被惡業所牽宅舍因而無主

故知心静即神悦神悦即福生福生即道增圓明益智明妙即通心有照用即能用而無用故聖人知外用而無益所以返本還源令握胎息之機即長生不死其理昭然故論云形中之子母云何長守智者能守壽命得長即知神為氣子氣為神母神行神住即氣行氣住心能主氣識憑氣住若要長生神氣相人心不動念無來無去無出無入湛然常住但於此修行合真道路勤勤行之莫極言數玄牝之門長生之戶若一雙行慈悲甘

露外施救物人天福祚不思外物不視外色不聽外聲不貺外欲不嗜外味常令心神魂魄意識長生神氣相合循環臟腑之内御呼吸應上下久久修習即神氣自明神氣既明即可照徹五臟五臟氣和即可使神氣通於四肢故聖人三日内視專注於一心神充化之綿綿存之久而不斷可通流五臟四肢斯言可推而得理也但凡俗之人神與氣各别不知子母相守氣雖呼吸于内神一勞役於外遂使神常穢濁而不清神既不清即

元和之氣漸散而不能相守也道人常用之而不知根本以形神為主不守於內而守於外自然令宅舍虛危漸見衰壞矣況非道之人勞神役思無一息神氣注於氣海之中而欲望其長生豈不遠乎若知神氣之所生即心之主即修於一了然可見矣若不知氣之所生任運呼吸役役尋文惟得通調於氣理於五臟六腑及能消化飲食五穀而已焉能返魂還魄填血益腦者哉凡人呼吸與聖人殊凡人息氣出入於嚥喉聖人息神氣

常在氣海即元氣之根本所居之處也葢臍下合太倉亦為子宫為氣海即子母相合道人能守之綿綿不絶此是返本還源歸本生之處而堅住凝結不化不散即其義也不敗神識多静即自然長生留形住世要妙之真訣也師曰若住自然之息神御氣即鼻無出息為真胎息也凡俗之人二境相覩即情慾動情慾動即精氣悉下降於莖端而下洩之皆為情慾所引制御不得遂有畎澮之憂衰喪其本也

項子食氣法

項子曰人能清淨安和自然者十月通矣或一年二年通或三年乃通其不能通者不能得道適可長生壽老延年也又曰人之才能靜於三軍之中虎狼之間有千人之才能靜於室家之中有百人之才能靜於市道旁有十人之才能靜於山澤之中有倍人之才此凡器之人終不可知也凡此多者則能清淨清淨者則能斷情慾斷情慾則能絕房室絕房室則能休糧休糧則能保

愛氣能保愛氣則德應自然德應自然則十月通者謂上士也中士或三年而通下士才薄九年乃成其才倍人皆不能通闇之不信語之無益此則土人行尸矣所謂下士聞道大笑之者也常以清旦鼻內氣嚥之經行勿休口口吐之所謂食生吐死可以長生從夜半至日中為生氣日中後至子時前為死氣常以生氣正生時仰眠瞑目閉口屈十指置握固不絶息於心中數至二百乃以口吐氣出之增息如此則身神具生五臓安矣

中天師服氣要訣

取半夜之後五更已來睡覺後以水漱口仰卧伸手足徐徐吐氣一二十度候穀氣消盡心靜定即閉氣忘情將心在臍下丹田氣海之中寂然不動嚥氣三兩度便閉氣使心送向丹田中漸覺氣作聲下入氣海中幽幽然便是氣行之候也良久待氣行訖人開口吐氣徐徐又閉口而嚥之如是三二十度皆依前法覺氣飽即寘心忘情清息萬慮久久習之覺口中津液甘香食即有

味是其候也凡欲行此道先須忘身忘本守元抱一元然久之澄定而入玄妙之要在於此也

王真人氣訣

每四更後五更初當處靜室居一牀疊雙足面東端坐先作導引以左手握固右手虎口撞首並仰盡力後却以右手握固左手虎口復如之訖即交手掌向外三引訖又左右手揞顧三交手搭頭左轉三右轉三左展拓空三右展拓空三當面虛拓地三背手虛拓空三此為

導引法導引竟然後自思神先叩齒自呼已名後陰念五臟三焦及三魂七魄頭面手足一身諸神令輔形體也又前思太陽日也後思太陰月也左存青龍右存白虎思頭戴朱雀足履玄武此存想四神也又存想七政配合五臟所謂肺魁肝魁心魋脾魓膽魒左腎魓右腎魖當想真君降其本臟仍須密念七過次想二十八宿周遍行體以輔七政依此法數之先從左手腕起角左肘亢左肩氐房右膀心右膝尾右足踝箕却從右手腕起斗右肘牛右肩女虛自心至左膀危左膝室左足踝

壁又却從右足以踝起奎右膝婁右胯胃至心昴自心至左肩畢左肘觜左手腕參又却從左足踝起井左膝鬼左胯柳至心星自心至右肩張右肘翼右手腕軫又自左手腕起角宿至右手腕亙軫宿凡一十三處存想象一年之有閏計兩度交互數之一十二處皆存兩宿心一處獨存四宿都計二十八宿凡存想五臟六腑三魂七魄四神七政二十八宿訖即吐出衆褋死濁之氣然後閉口從鼻左孔納其生清之氣内想瞑目想此氣

綿綿下至丹田方周流通傳汩汩作聲氣滿即再吐出切不得令自已耳聞如此十過止此即王真人法也

大威儀先生玄素真人要用氣訣

凡用氣法先須左右導引令骨節開通筋柔體弱然後正身端坐吐納三過使無結滯靜慮忘形令氣平息良久徐徐先以口吐濁氣鼻引清氣凡此六七過此名調氣調氣畢即口鼻俱閉虛含令氣滿口即鼓口十五過已上更佳如嚥一大口水入腹中直以心存至氣海中

良久更依前法噏之但以腹飽為度亦不限過數然後
虛心實腹閉口以手左右摩腹上令氣流行即鼻中細
細放通息勿令喘麤恐失中和然後正身仰卧四平著
牀枕枕高低與身平兩手握固展手離身四五寸兩脚
亦相去四五寸然後鼻中息收即口鼻俱心存氣行遍
身此名運氣如有病即心存氣偏注病處如氣急即鼻
中細細放通息口不閉候氣息平還依前法閉之揺動
兩足指及手指并骨節以汗出為度此名氣通即徐徐

收身側卧拳兩脚先左邊著地經十息即轉右邊著地亦十息此名補損依此法服經一月後行立坐卧時但腹空即鼓嚥之不限時節如喫飯了即喫空飯一兩口和水嚥下此名洗五臟即以清水熱漱口虚心實腹令臟腑葉舒展嚥之令五臟不停五味氣訖即以口先吐濁氣鼻引清氣不限多少盡須放之如下泄一濁氣出還鍊一口和氣補之若尋常喫飯飲茶此皆外氣入當須入口便合口口既合所入外氣即於鼻中出也鼻中

入氣即是清氣也常須合口喫飯不令口中有氣入入即是死氣凡人言語口中氣出必須却於鼻中入此常行吐納也行住坐卧常須揺動脚指此名常令氣得下流如節候不精忽有外氣入腹覺微痛可以摩腹一百下氣即下泄也氣或上不得出抑之使下此名理順忌破氣物及生冷黏膩等物不宜喫動氣冷物如依此法不闕常行九年功成履空如履實履水如履地

王說山人服氣新訣

子夏曰食氣者神明而壽黄庭經云玉池清水灌靈根審能修之可長存釋氏止觀有用氣療疾法是知氣之與液遞相通潤也右經法皆有時節行之今議食氣不復以時節也液則時時助氣使調滑也所論食氣皆内氣也嚥之代食耳液者嚥之代漿耳上食新氣下泄舊氣使推陳而納新也嚥氣不必飽滿下泄不必常出但得無悶即自平定嚥氣不必常嚥但氣清則腹内自平不須嚥矣初學之時覺饑即食食時不覺饑即由氣矣

若食常以一嚥兩嚥壓之則食易消食漸消如嚥數至食消氣自調若覺腹中氣小妨即或行或卧東轉西側以意想驅逐之使下若未下不得急性忙迫但以意從容之不久自泄也食氣時若欲上噫但任意出不得抑之桑榆子曰夫功淺多噫蓋由乍服所得真氣尚少宿氣必多不正而多命宮不受則宜常有出者又初服之時所嚥者往往不到氣海則無所歸投返上為噫也若得內氣雖不入到氣海自然無如著功多時忽復噫者不是傷多即是外氣誤入也欲下出任下出不得祕之在細意自審也消息盈虛久自得其妙矣行步宜兼小導引引亦不

得頻為之世間諸事皆自細意斟酌之有諸疾則絶粒三數日輕則一日兩日更輕即絶一頓亦得若疾在上驅之在下以意想下驅之若在四肢及左右側並以想驅逐之則愈矣大都不得閉氣若閉氣即疾生所食物宜潤暢寒暑皆適宜也痺瘧時但絶粒數日静居則差矣

嵩山李奉時服氣法

每欲服氣如嬰兒吮乳氣息似悶即嚥之依前吮嚥大

悶即放令口出甚須微細每嚥使心送之至臍下有病亦使心送至病處當服之時第一須閉目專意握固新欲服之安神氣然後為之尤須導引令四體舒緩然為之卧服勿枕枕舒手足安定如病重氣甚悶頻嚥上至極仍便握固一氣氣行聲從耳中出即得矣祕之祕之此為内氣無問早晚晴明陰晦須服即服大都得晴明時大精若服外氣即有生氣知之十年服之五日不服即無益矣每日五更午時服第一服子須攝歛兼以手

按之勿令心腹下硬

雲笈七籤卷五十九

雲笈七籤卷六十

宋 張君房 撰

中山玉櫃服氣經

碧巖元君撰
黄元君注

録神誡戒序第一

昔黄帝㑹羣仙於崆峒山問道于廣成子曰夫人養生全真遊觀於天庭閒止息於洞房中得與衆聖齊羣駐童顔而不敗者則何法最寶廣成子曰夫人以元氣為本本化為精精變為形形雖好生欲能竭之故欲不可

縱縱之則生虧制之則生盈盈者精滿氣盛百神備足夫人體内有百關九節合爲形質洞房玉戶紫宫泥丸丹田以處泊百關者號百祿之神爲九節之用九節者一掌二腕三臂四髆五項六腰脊七腿脛八脛踝九腦是謂九節也洞房等皆天庭三田神止泊處也百神守衛六靈潛護百神者百節之神守固禁衛保護五藏藏亦有神五神清則百節靈五神傷則百節尫清則少傷則老經云貪慾嗜味傷神促壽金玉滿堂莫之能守六靈者眼耳鼻舌身意亦謂之六識常隨心動念則識闇但閉之則寧用之則成察之則悟任之則真又有三魂伏於身七魄藏於腑故云肝藏魂肺藏魄脾藏志心藏神腎藏精此皆百神六靈之主也宜防濁亂輕躁動作違之不守自致敗傷而已保其玄關守其要路道以

真一為主闗以專精為要路

既食百穀則邪魔生三蟲聚蟲有三名伐人三命亦號三尸一名青姑號上尸伐人眼空人泥丸眼暗面皺口臭齒落鼻塞耳聾髪禿眉薄皆青姑之作也一本作青石二名白姑號中尸伐人腹空人藏府心旋意亂肺脹胃弱炁共傷胃失饑過度皮癬肉焦皆白姑之作也一本作白石三名血尸號下尸伐人腎空人精髓腰痛脊急腿痺臀頑脫疼頸痠陰痿精竭血乾骨枯皆血尸之作也一本作血姑此三尸毒流噬嗑胎魂欲人之心務其速死是謂邪魔生也尸化為鬼遊觀幽冥非樂天庭之樂也常於人心識之間使人常行惡事好色慾增喜怒重腥穢輕良善或亂意識令陷昏危其於一日之中念念之間不可絶想恒以甲子庚申日上白天曹下訟地府告人罪狀述人過惡十方刺史受其詞九泉主者容其對於是上帝或聽人則被罰輕者人世迍邅求為不遂重者奄歸大夜分改身尻殊異百出令俗傳

死次直符雄雌殃注破在煞星此之是也都由人不能絕百穀五味誠嗜欲禁貪妄而自致其殞歿內景玉書云百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎炁零三魂恍惚魄靡倘要知成彼之三蟲由斷五穀也

貫穿五藏環鑿六府使丹田不華實津液不流注血脉不通行精髓不凝住胎魂不守宮陰魄不閉戶令人躭五味長貪欲衰形神老皮髮若不却粒絕味禁嗜誠色則尸蟲全而生身神必死滅若三蟲弭尸鬼失魂魄養精髓固形神保天地者非氣術而不可倚矣擒制情欲弭滅蟲尸使形神不枯朽須服神氣還元返本過此皆不可倚也且我大仙以氣術為先元

然是本道以太和為宗冲元是本及吾歸之於妙寂之於玄化之於無用之於自然自然輕舉昇於玄玄出入無間其道恬焉與道通靈當有何患內景云勿令七祖受冥患不許以道傳非人即七祖受冥殃也今言當有何患是亦依道奉行保無殃咎也 夫上清所崇中仙以丹術為本下仙以藥術為首量此二者夫何以久皆以勤勞勞神餌金服石動費貨泉失於歸寂益不得自然之理乖於真道矣昔大隗翁曰生吾有身憂吾勤勞念吾飢渴觸情縱欲過患斯起遂虧於玄化之道也於

是大黄帝君謹心神觀想元氣用啟玄理先靜丹元觀想自然融於歸寂也

乃感太一真君持玄元内景氣訣妙經一篇授之帝君

遹後降中嶽復會羣仙宣是妙經因名中山玉櫃服神

炁經夫太一真君是北極太和元炁之神神通變化自

北極紫微宫經過於天地間滋育萬物在天則五象明

焉在地則草木生焉居人則神識靈焉在鑒則五行察

在化則四運變聽之不聞視之不見摶之不得無狀而

與萬物作狀故謂之玄謂之象所患無不應所真無不

證所專無不用所精無不動是知道以真正為玄關專精為要路倚於此者則無所不通也經曰夫欲服氣以服元氣為本以歸寂為玄妙若不得此門及不知玄關要路則終不能成就功德也夫求仙之道絶粒為宗絶粒之門服氣為本服氣之理齋戒為先當持齋戒須揀好日晏靜一室安置牀席其齋以心清意靜無諸躁動正可二七日若不先齋則不得神炁內助若不存想則神氣不內補故欲修行要當別置一室好土香泥泥飾明密高敞牀褥厚暖

衾枕新潔不得使穢人穢汚輙到其中其中地須鋤深二尺篩去滓礫除諸穢物更添好土築擣平實更羅細土拍踏令緊既得穩便勤須灑掃務其清淨室中惟安書几經櫃每一度焚香念玄元无上天尊又念太一真君又可存乎三一三元五藏六靈一身之神冥心叩齒靜默思之也太一真君有五誠誠心依之克獲神應一者不得與女人語笑同處致尸鬼惑亂精神二者勿食一切穢薰膩五辛留滯冷滑之物若食之令三尸濁觸五神三者勿入一切穢惡處所

夫弔死問病至人不為殺戮決罰驚魂大怒大怖精神飛散就中死屍道家大忌或誤衝見當以桃皮竹葉湯浴訖入室平卧存想心家火遍身焚燒身都烱然使之如晝然後閉氣咽新氣驅逐腹内穢氣攻下泄務令出盡當自如故四者勿與一切衆人爭論是非忿諍鬬競及抱小兒減人算壽損志傷神五者勿得為欺罔一切事陰神不助常慎言語節度行止勿對北旋溺犯太一紫微殃罰非細若有違此五戒於二七日間眠夢之内

自有鷲覺悟於人務令修善其事秘密無事勿泄於人夫內景是內秘之事惟自己心內知之固不合漏泄他人也

服氣絶粒第二

要當用雙日隻日則奇雙日則偶及本命日預前沐浴於室內焚香几上上安淨水一碗設衾枕其訣例日卧至夜半起坐鳴天鼓三十六過靜心神為元氣和此炁子時生發於心藏間上貫泥丸丹田眉間却行三寸是上丹田宫周轉於身如紫雲氣又想太一真君如嬰兒左手持玉

訣右手執靈符遊於紫雲氣間然後平枕正卧絶一切浮想浮想若不除則心神不當閉不行絶想止念既定且待出息盡便閉玄牝氣鼓滿牙齒勿得相近欲嚥之時齒牙微相近仍須收息縮氣𠴫音攝腹嚥下以嚥得為度嚥得飽以為期亦無時限此法與諸家嚥氣不同若不收息縮氣取𠴫嚥下則不入大腹中又不入食脉中夫喉嚨中嚥入之氣自有三道一入腸胃中脉二入五藏中脉三入食脉若不依前法縮氣𠴫腹但空嚥得其

炁只得獨入腸中不入食脉即無所成益也若直下入腹中入腹胃緣腹中多阻隔致令上衝下泄食退其腸四肢漸似無力體内不免虛羸縱喫湯飲餌服諸藥並亦不免口乾舌澀若但依此法候氣滿口食久畜取咽腹嚥下自當分入食脉及五藏内息以此為都契假令元氣未達腸中其食脉已先強滿與食無異輒無虛羸神妙無比若不依此一日縱三五十度嚥氣其腹内未免乏之常患於食即不可見其效矣要坐服亦得須依

前法以炁息畜嚥入嚥入之時仍須低頭取勢嚥下嚥下即當時分入臟腸及食脉中但觧用氣食脉當時强滿滿即自然飽足如未曽學者亦不過三數日便見次第若嚥物不得縱嚥不入於食脉及心意妄思即是夙生無分矣諸門嚥氣皆先入腸中衝排滓穢經三五七日後方達食脉縱達食脉且神勞力倦思食之意未能全絶假令堅守數日之間尚多腹中欠之若遇此法但持四十九日自然絶思飲食縱有百味佳餚都不採覧

神功若此無以加焉切在藏祕勿示見人凡春夏秋冬並不假暖氣日久自悟諸理了然若要湯藥杏仁薑蜜及好蜀茶無妨力未圓可以調助惟薑不得多著性能壞物善奪人志曾有通服豉湯此則未達深理豉本性太冷久淹塵穢只辟麵毒及解傷寒大約傷壞藏府又傾元氣特宜忌之前云收息者當低頭納氣炁入都亦無聲攻排滓穢務令速退腸中滯食納得元炁自然常飽氣與神合行之至也三日後亦不擇行住坐卧為之

總得亦不假致氣但嚥強自下人亦不知自覺體理疏通四肢常健如此七日神炁自足不假久鍊功夫亦不要每日存想自此一百日三尸自除忽爾一日神自內現但食氣五十日穀氣方盡便可絕諸湯藥其食出時當有五色物出如膿血此物既盡諸府通達內視藏胃如晝所見若得至此切不得慢泄於人一旦神功通悟亦不得輒懷怪異尤須秘之勿申於外自然之功外奸亦所不入在陽不燋託陰不腐一切質礙無不穿貫不

危不殆若穀氣未盡即不到通地如曾經受法之後得
遇此術神氣内輔靈響外應自然自在無所拘束要食
亦得不食亦得食亦無損絶亦無傷再食再服不拣月
日不論行住坐卧處處總得若不食多時要得食者可
依前受法訖即食若食多時要得絶者亦可受法訖更
依術為之取以大成諸絶為定夫至道無二守之必成
但不錯功自然玄秘世間吉凶善惡無不曉達上至天
府下至陰司一切神靈皆得使役所有疾病見無不理

所有異物見無不識顏如童女光彩射人行速如風所去無滯一年之外自入玄門玄門者謂入胎息道言玄牝門天地根綿綿若存用之不勤又玄之又玄衆妙之門也

胎息羽化功第三

夫修胎息於密室中厚設牀枕焚上好名香兼請一至友為伴緣初學人乍通玄路見種種事善惡境界鬼神形容自涉怪疑心生妄亂必然閉息不固須要假相伴以安其意切在清淨心神使寂然不動自淨其心無想他事善惡俱捨

出入兩忘有若處胎了然絶息即寂然不動也乃正施手足平枕仰卧待出息盡欻然閉之更勿令出當得攻面流下四肢渾身稍熱處處自得絶喘絶息乃遣至下籌記泄息數凡一出一入口鼻之氣名一息以傍人出入數其息也不過五百息内景自現若却還口鼻中當微放出功至千息其效的然當易换骨肉鍊髓如霜即合於大元通於天府上清事固不可裁其功元力固不可明其德神仙之法固不可宣其言修道之術固不可示其要所以雖言胎息不説羽化者良由此也若

依此術修鍊胎息得成而羽化亦成就自有五神相伴不假至友此則不言之功功已成矣此中山玉櫃服神氣經非至人至行不可妄傳豈惟罪業一身抑亦殃累七祖切宜誠慎勿示非人

聖正規法第四

論曰夫達士悟道常畏於身故吾有大患為吾有身故有其患患在毀傷形體莫若寄寓神精譬於器中安物物假器而居之畏器之破壞物乃不得安居形體若也

消亡精神於何處安泊神畏身死物忌器破若乃小心護惜專意保持身器兩存神物何慮但以麤心大膽棄擲墜撲色欲勞形縱性費力炁因茲而破壞身自此而毀傷有如燋穀枯木不可復生其芽葉縱遇陽和中春長為陰冥下鬼畢於朽腐可為愍嗟雖位極人臣皆行尸走骨矣言雖位極人臣若不知道皆是行尸走骨也夫玄元得之於自然廣成受之於上仙黃帝修之於內景余今遇之於中天中天即中山謂嵩嶽也此經微妙不可思議述服氣之碧巖於此遇斯經焉

神功漸通達於胎息之道若成羽化之期自至便能昇於天府名紀玉書位為大仙階躋聖列將來學人見此中山玉櫃服神炁經安心修行請勿有疑必然之理通於神明幸宜保敬勿負余言

幼真先生服内元氣訣法

進取訣

凡欲服氣先須高燥淨空之處室不在寛務在絶風隙常令左右燒香不用穢汚牀須厚軟脚稍令高真誥曰牀高鬼

吹不及言鬼神善因地氣以吹人為祟牀高三尺可也衾被適寒温令冬稍暖尤佳枕高二寸餘令與背平每至半夜後生氣時或五更睡初覺先吹出腹中濁惡之氣一九下止若要細而言之則亦不在五更但天氣調和腹中空則為之先閉目叩齒三十六通以警身神畢以手指捻目大小眥兼按鼻左右旋耳及摩面目為真人起居之法更隨時少為導引以宣暢關節乃以舌柱上腭料口中外津液侯滿口則嚥之令下入胃存胃神承之如此三止是謂漱嚥

靈液灌溉五藏面乃生光此之去就大體畧同便兀然放神使心如枯木身若委衣内視返聽萬累都遣然後淘之每事皆閉目握固惟臨散氣之時則展指也夫握固所以閉關防而却精邪初服氣之人氣道未通則不得握固待至百日或半年覺氣通暢掌中汗出則可握固黄庭經云閉塞三關握固停漱嚥金醴吞玉英遂至不食三蟲亡久服自然得興昌

淘氣訣

訣曰凡人五藏各有正氣夜卧閉息覺後欲服氣先須轉令宿食得消故氣得出然後始得調服其法閉目握固仰卧倚兩拳於乳間豎兩膝舉背及尻閒閉氣乃鼓氣海中氣使自內向外輪而轉之呵而出之一九或二九止是曰淘氣畢則調之

調氣法

訣曰鼻為天門口為地戶鼻納之口宜吐之不得有吴誤則氣逆氣逆則生疾吐納之際尤宜慎之亦不使自

耳聞調之或五或七至九令平和也是曰調氣畢則嚥之夜睡則閉之不可口吐之也

嚥氣訣

訣曰服內氣之妙在乎嚥氣世人嚥外氣以為內炁不能分別納吐之士宜審而為之無或錯誤夫人稟天地之元氣而生身身中自分元氣而理每嚥及吐納則內氣與外氣相應自然氣海中氣隨吐而上直至喉中但喉吐極之際輙閉口連鼓而嚥之令郁郁然有聲汩汩

然從男左女右而下納二十四節如水瀝瀝分明聞之如此則內氣與外氣之別皎然可知矣以意送之以手摩之令速入氣海氣海臍下三寸是也亦謂之下丹田初服氣人上焦未通以手摩之令速下若流通不摩亦得一閉口三連嚥止乾嚥䝞曰雲行一濕口嚥取口中津嚥謂之雨施初服氣之人炁未流行每一嚥則旋行之不可遽至三連嚥也候氣通暢然後漸漸加之直至於小成也一年後始可流通三年功成乃可恣服新服

氣之人炁既未通嚥或未下須一嚥以為候但自郁然有聲汩汩而下直入氣海

行氣訣

法曰下丹田近後二穴通脊脈上達泥丸泥丸腦宮津名也每三連嚥則速存下丹田所得内元氣以意送之令入二穴因想見兩條白炁夾脊雙引直入泥丸薫蒸諸宫森然遍下毛髮面部頭項兩臂及巨手指一時而下入胷至中丹田丹田心宫神也灌五藏却歷入下丹

田至三星遍經膛膝脛踝下達湧泉湧泉足心是也所謂分一氣而理鼓之以雷霆潤之以風雨之狀也只如天有泉源非雷霆騰鼓無以潤萬物若不迴蕩濁惡之氣則令人有不安既有津液非漱嚥之不堪溉灌五藏發其光彩終不能還精補腦非交合則不能泝而上之嚥服內氣非吐納則不能引而用之是知迴蕩之道運用之理所以法天則地想身中濁惡結滯邪氣瘀血被正榮氣蕩滌皆從手足指端出去謂之散氣氣散則

展手指不須握固如此一度是一通通則無疾則復調之以如使手使手復難鼓咽如前閉炁鼓咽至三十六息謂之小成若未絕粒但至此常須少食務令腹中曠然虛淨無悶坐卧但腹空則嚥之一日通夕至十度自然三百六十嚥矣若久服氣息頓三百六十嚥亦謂之小成一千二百嚥謂之大成謂之大胎息但閉炁數至一千二百息亦是大成然後胎不結不能錬形易質縱得長生同枯木無精光又有錬氣閉氣委氣布氣諸訣

法具列於文同志詳焉

鍊氣法

訣曰服氣鍊形稍暇入室脫衣散髮仰卧展手勿握固梳頭令通垂手足於席上調氣嚥之嚥訖便閉氣候極乃冥心絕想任氣所之以通理悶即吐之喘息即調之候氣平又鍊之如此十遍即止新服氣之人未通有暇漸加一至十候通漸加至二十至五十即令遍身汗出如此狀是其效也安心和氣且卧勿起衝風此乃却老

延年之良術但津液清爽時為之爾氣惛亂欲睡慎勿為也常勤行之四肢煩悶不暢亦為之不必每平旦要在清爽時黃庭經云千災已消百病痊不憚虎狼之兇殘亦以却老年永延

委氣訣

訣曰夫委氣之法體氣和平也身神調暢無悶行住坐卧皆可為之但依門戶調氣或伸於牀或兀然而坐無神無識寂寂沈沈使心同太空因而調閉或十氣二十

氣皆通須任氣不得與意相爭良久氣當從百毛孔中出不復口吐也縱有十分無二也復調能數至千二百息已上彌佳行住坐卧亦可為之如此勤行百關開通顔色光澤氣清長如新沐浴之人但有不和則為之亦當清泰也黄庭經云高拱無為魂魄安清淨神見與我言

閉氣訣

訣曰忽有修養乖宜偶生疾患宜速於密室依服氣法

布手足訖則調氣嚥之念所苦之處閉氣以意想注以意攻之氣極則吐之訖復嚥氣相繼依前攻之氣急則止氣調復攻或二十或五十攻覺所苦處汗出通潤即止如未痊即每日夜半或五更晝日頻作以意攻之不拘病在頭面手足但有疾之處則攻之無不愈者是知心之所使氣甚於使手有如神助功力難比也

布氣訣

訣曰凡欲布氣與人療病先須依其人五藏所患之處

取方面之炁布入其人身中令病者面其方息心静慮此與炁布炁訖便令嚥氣鬼賊自逃邪氣自絶

六炁訣

訣曰六炁者嘘呵呬吹呼嘻是也氣各屬一藏餘一氣屬三焦呬屬肺肺主鼻有寒熱不和及勞極依呬吐納兼理皮膚瘡疥有此疾則依狀理之立愈也

呵屬心心主舌口乾舌澁氣不通及語邪氣呵以去之大熱大開口小熱小開口呵若須作意是宜理之

呼屬脾脾主中宫如微熱不和腹胃脹滿氣悶不洩以呼字炁理之

吹屬腎腎主耳腰肚冷陽道衰以吹字炁理之

嘻屬三焦三焦不和嘻以治之氣雖各有所治但五藏三焦冷熱勞極風邪不調都屬於心心主呵呵所治諸疾皆愈不必六氣也

噓屬肝肝主目赤腫昏眩等皆以噓治之

調氣液訣

訣曰人食五味五味各歸一藏每藏各有濁氣同出於口又六氣三焦之氣皆湊此門衆穢併投合成濁氣每睡覺薰薰氣從口而出自不堪聞當而察之以知其候凡口中焦乾口苦舌澀乳頰無津或嚥唾喉中痛不能食是熱極狀也即須大張口呵之每呵必須依門戸出之十呵二十呵即鳴天鼓或七或九以舌下撩華池而嚥津復嚥令熱氣退止但候口中清水甘泉生即是熱退五藏涼也若口中津液冷淡無味或呵過多心頭汪

汪然食飲無味不受水則是冷狀也即當吹以溫之如溫熱法伺候口美心調溫即止黄庭經云玉池清水灌靈根審能修之可長存又云漱嚥靈液災不干

飲食調護訣

訣曰服氣之後所食須有次第可食之物必有益不可食之物必有損損宜永斷益乃恒服每日平旦食少許淡水粥或胡麻粥甚益人治脾氣令人足津液日中淡麵餺飥及餅並佳秖不得承熱食之勃亂正氣也煮葱

蕤羹可佳飯必粳米大麥麵益人服氣之人經四時甚宜服食之此等物不必日日食之任隨臨時之意欲食之鹿肉作白脯食之佳如是齋戒即不得食也三十六禽神直日其象鳥並不可食棗栗之類兼䭔餅亦得食也作可餧慎勿飽飽則傷心氣尤難行凡熱麵蘿蔔羹切忌切忌鹹酸辛物宜漸漸節之每食畢即須呵出口中食毒濁氣永無患矣服氣之人腸胃虛淨生冷酸滑黏膩陳硬腐敗難消之物不用食若偶然食此等之物

一口所在處必當微痛慎之但食軟物乃合宜也每食先三五嚥氣而喫食令作主兼吞三五粒生椒佳也食畢更吞三粒下走引氣此物能消食引氣向下通三焦利五藏趍濁穢消宿食助正氣也宜長久服之能辟寒沍暑濕明目生髮治氣功力不可具述備在太清經中服椒別有方服後有氣下則泄之慎勿留留則恐為疾每空腹隨性飲一兩盃清酒甚佳冬濕夏冷助正氣排遣諸邪其功不細戒在多多則惛醉醉則傷神損壽若

不獲已而飲放即呵三五口飲併即大開口十數下以遣出麴蘖之毒調治之常時飲一二升徐徐飲之亦不中酒兼不失食味生産死亾幷六畜一切穢惡不潔之氣並不宜近之甚不宜正氣如不意卒逢速閉氣上風閉目而過便求一兩盃酒以盪滌之覺氣入腹不安須調氣過出濁氣即却嚥下更納新氣以意送之以手摩之便含椒及飲一兩盃酒令散矣如不肯散亦不須過理逼任出無若此則上焦擁故終須調氣理之使和平

也食油膩辛味甚犯正氣切意省之亦有服氣一年通氣二年通氣實三年功成元氣凝實縱有觸犯無能為患日服千嚥不足為多返老還童漸從此矣氣化為津津化為血血化為精精化為髓髓化為筋一年易氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形即三萬六千真神皆在身中化為仙童號曰真人矣勤修不怠則關節相連五藏牢固黄庭經云千千百百自相連一一十十似重山是内

氣不出外氣不入寒暑不侵刀兵不害昇騰變化素同三光也

休糧訣

訣曰凡欲休糧但依前勤修三年之後正氣流通髓實骨滿百神守位三尸遁逃如此漸不欲聞五味之氣常思不食欲絶則絶不為難也但覺腹空即須嚥氣無問早晚何論限約久久自知節候無煩其言何用藥物大抵服藥之人多不能服氣終日區區但以藥物為務身

形不得精實固非上士用心也黃庭經云百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎氣零那從返老却還嬰何不食氣太和精故能不死入黃寧此之謂也

慎守訣

訣曰世上之人多嗜慾傷生伐命今古共焉不早自防追悔何及夫人臨終而始惜身罪定而後思善病成而方求藥天網巳發何可救之故賢哲上士惜未絶之命防未禍之禍理未病之病遂拂衣人寰攝心歸道道者

氣也氣者心之主精者命之根愛精重氣然後身心保之矣黃庭經云方寸之中謹葢藏精神還老復丁壯養子玉樹令如杖急固子精以自償又曰長生至慎房中急何謂死作令神泣若當決海百瀆傾葉去樹枯失青青夫長生久視未有不由愛精保氣致之陰丹內御之道世莫得知雖務於氣而不解絕情慾亦未免殃矣故曰人自失道非道失人人常去生非生去人修養君子自保省爾

服氣胎息訣

訣曰精者氣也氣者道也先叩齒三十六通右轉頭一匝如龜引頸其胎息上至咽喉即嚥之如此三遍方閉口以舌內外摩料取津滿口漱泝昴頭嚥之上補泥丸泥丸即昴頭是也下潤五藏老子曰甘雨潤萬物胎津潤五藏晝夜不寐乃成真人上致神仙下益壽考在身所有疾苦想氣送至所苦處即愈真氣逐濁氣上衝下泄覺神清爽則氣自沖和故聖人有言夫人在氣中氣

在人中人不離氣氣不離人人得氣而生因失氣而死死生之理盡在氣也但調得其氣求死不得則每夜半及五更展兩脚握固展手去身五寸其枕不得過二寸閉目依前法嚥之杌洗訖以暖一盃酒飲之益胎息潤六府引氣開百關昔峨眉山仙人幽秘法此不可言也老君曰靈芝玉英並在其腹名山大澤取藥服之與道甚乖吾道甚易但能行之早起展兩脚喘息勻以兩手叉腦後手前拽頭向後拽頓如此三畢兩手相叉向前

拽前拽三兩遍左右掣三三十遍畢嚥津二十遍如覺四體不和即乃舌漱液三三十嚥邪却疾去萬金不傳非其人造次傳者殃及三代也

胎息經

胎從伏氣中結 臍下三寸為氣海亦為下丹田亦為玄牝世人多以口鼻為玄牝非也口鼻即玄牝出入之門蓋玄者水也牝土母也世人以陰陽氣相感結於水母三月胎結十月形體具而生人修道者常伏其氣於臍下守其神於身內神氣相合而生玄胎玄胎既結乃自生身即為內丹不死之道也

氣從有胎中息 神為氣子氣為神母神氣相逐如形與影胎母既結神子自息即元氣不散

氣入

身來為之生神去離形為之死西昇經云身者神之舍神之至也主人安靜神即居之主人躁動神即去之神去氣散其可得生是以人耳目手足皆不能自主必假神以御之學道養生之人常拘攝神以為身主主既不去宅豈崩壞也知神氣可以長生固守虛無以養神氣道經云我命在我不在天也所患人不能知其道復知而不行知者但能虛心絕慮保氣養精不為外境愛欲所牽恬淡以養神氣即長生之道畢矣神行即氣行神住即氣住所謂意是氣馬行止相隨欲使元氣不離玄牝即先拘守其神神不離身氣亦不散自然內實不饑不渴也若欲長生神氣相注相注者即是神氣不相離玄綱云纖毫陽氣不盡不為鬼纖毫陰氣不盡不為仙元陽即陽氣也食氣即陰氣也常減食節欲使元氣內運元氣既壯即陰氣自消陽壯陰衰則百

病不作神安體悦可觀長生心不動念無來無去不出不入自然常住神之與氣在母腹中本是一體之物及生下為外境愛慾所牽未嘗一息暫歸於本人知此道常泯絶情念

乾隆御覽之寶

雲笈七籤卷六十